

Corso di Karate per Agonisti

Benvenuti al nostro Corso di Karate per Agonisti! Questo programma è pensato per ragazzi e ragazze dai 12 anni in su che desiderano migliorare le loro abilità tecniche e fisiche, con l'obiettivo di partecipare a competizioni nazionali e internazionali.

Giorni e Orari di Allenamento

- Lunedì: 20:00 - 21:30
- Mercoledì: 20:00 - 21:30
- Giovedì: 19:00 - 20:30

Obiettivi del Corso

Il nostro corso di karate agonistico è strutturato per:

- Migliorare le competenze tecniche attraverso esercizi specifici e allenamenti intensivi.
- Aumentare la forza fisica e la resistenza con esercizi mirati e sessioni di allenamento funzionale.
- Preparare i partecipanti alle competizioni, fornendo strategie e tecniche avanzate per affrontare al meglio i tornei nazionali e internazionali.
- Favorire la crescita personale e la disciplina, valori fondamentali nel karate.

Attività del Corso

Durante il corso, gli allenamenti includeranno:

- Riscaldamento e preparazione fisica: esercizi di mobilità, stretching e potenziamento muscolare.
- Studio delle tecniche di base e avanzate: kata, kumite e kihon.
- Sessioni di sparring: combattimenti controllati per mettere in pratica le tecniche apprese.
- Allenamento funzionale: esercizi specifici per migliorare l'agilità, la velocità e la forza.

Non vediamo l'ora di vederti in palestra e di accompagnarti nel tuo percorso agonistico nel mondo del karate!